



コスモスだより

発行 医療法人コスモス 平成 19 年 11 月 1 日

〒381-2212
長野市小島田町 380 番地
TEL 026-285-2654
http://cosmosnet.or.jp

クリニックコスモス長野
介護老人保健施設コスモス長野
介護老人保健施設コスモスさいなみ
コスモス長野通所リハビリテーション
コスモスさいなみ通所リハビリテーション
長野地域包括支援センターコスモス

居宅介護支援事業所コスモス
訪問看護ステーションコスモス
ヘルパーステーションコスモス
グループホームコスモス長野
グループホームコスモスさいなみ
短期入所生活介護事業所コスモス

コスモス長野デイサービスセンター
コスモス松川デイサービスセンター
グループホームコスモス松川
小規模多機能型居宅介護事業所コスモスホーム
居宅介護支援事業所コスモス松川

松川だより

十月に入り、朝晩の冷え込みが徐々に厳しく感じられるようになって参りました。
『小規模』では、九月に敬老の日のお祝い会を行いました。昼食として、ボランティアの方による手打ちそばの実演と食事
で、良い香りのする新そばをおいしくいただきました。米寿など節目の年齢と、高齢者の利用者さんには、記念の賞状をお贈りし、利用者さん全員には、プレゼントを差し上げて、とても喜んでいただくことができました。
『グループホーム』では、日頃の様子をご家族や地域の方々に知っていただきたいとの願いから、毎月「コスモス便り」を発行しており、遠方で生活しているお子様にお届けするようにした

ところ、一人の方からこの様なお返事を頂きました。「(略)いつもコスモス便りがありがたく拝見し、元気な父の姿を見つけほっとさせて頂いております。毎日、気分良く過ごせる居場所があることが、父を幸せにして頂いていると感謝しています。」
『デイサービスセンター』では、利用者様のお誕生日会を月に一回行っています。歌をうたったり、ゲームをしたり、職員手作りのカード等をプレゼントさせていただき、お誕生者の方々をお祝いさせていただいています。また、職員によるハンドベルの演奏も用意しており、利用者様の心に残るお誕生日会になってもらえたらと思っています。
今後とも「コスモス松川を利用してよかった」と思っていただけのようなサービスを提供できるように頑張りたいと思います。



健康維持について

皆さんは健康のために、どのようなことをしていますか？

よく言われるのは、バランスの取れた食事と睡眠、そして適度な運動。この3つが大切といわれています。一番簡単に気軽にできることはウォーキングです。体に大きな負担をかけず運動不足を解消できるとともに、生活習慣病の治療や予防に効果があります。

では実際にどのくらい歩けばいいのか？というところ「一日一万歩」が理想的です。個人差がありますが、時間として一時間二十分から四十分程度。距離にすると7から8キロくらい。日常生活での平均は、成人で約7～8000歩。高齢者は4～5000歩歩いているので、あと少し、会社の階段を利用したり、買い物などに乗り物を使わないなど「意識的なウォーキング」を心がけることも健康維持に大切となります。さあ今日から始めましょう。

理学療法士 吉岡まさこ



減塩を心がけよう！

塩分の摂りすぎは、高血圧を招く最大の要因です。よく1日10g以下にしましょうといわれていますが、日本人の食塩摂取量の平均は1日11～13gです。

高齢になると、味覚能力の低下から濃い味を好む傾向があるので食事習慣を把握して単純な味付けにならない減塩の工夫を行ないましょう。

☆減塩料理を作るポイント

1. 旬の新鮮な食材を選ぶ
2. 味を表面に集中させる
3. 酸味や香りを使って調味する
4. 汁物は具だくさんに盛る
5. 計量をこまめにする
6. 減塩調味料の利用



全ての料理が薄味になると物足りなさを感じるので、1～2品にはアクセントをつけた味付けにするとよいでしょう。

また、カリウムはナトリウムの排泄を促すといわれているので、生野菜や果物も多く摂りましょう。

管理栄養士 松本香織

仕事と家庭の両立支援に向けて

理事長 清水 健

我が国においては、急速に少子化高齢化が進行していますが、この少子化の急速な進行は、労働力人口の減少や税・社会保障における負担の増大・地域社会の活力の低下など、社会経済に深刻な影響を与えることが懸念されています。特に少子化の背景には、核家族化、企業風土の問題などの要因により、仕事と家庭の両立負担感が大きいことがあります。

仕事と家庭との両立の負担を軽減し、働きながら子供を育てやすい環境を整備することは、従業員の福祉の増進を図る上で非常に重要な課題といえます。
当医療法人コスモスは、このたび厚生労働省の外郭団体の財団法人21世紀職業財団から「職場風土改革促進事業実施事業」の指定を受けました。

この事業は、「育児介護休業法」に基づくもので、職員が育児や介護をしながら働き続けられるよう働き方を見直し、仕事と家庭を両立しやすい環境づくりをするもので、「職場風土改革事業」と称し二年計画で実施していきます。

具体的には、育児休業者勤務体制、勤務時間の見直し、雇用管理の見直し、多様な働き方の推進など仕事と子育ての両立の職場の雰囲気作りなどです。

当コスモスにおいては、既にこれらの事項については先進的な取り組みをしているところですが、このたびの指定を受けたことを機会に更なる家庭と仕事の両立支援を深めたいと存じます。将来的にはそのための一環として、敷地内に託児施設を設置を考えております。このことにより地域の福祉医療の社会的使命に一層貢献を深めたいと思っております。

長野市新聞掲載より (平成19年10月27日)



私の特技



老健コスモス長野 介護士 町田悠輔さん

私の特技は剣道です。小学校の頃から今日まで、約14年間打ち込んできました。剣道は見た目で、難しく大変そうに見えますが、実際におこなってみると、とても楽しく、また、遣り甲斐のあるスポーツだと思います。

私は、剣道3段や北信越大会出場など色々な事を体験してきました。そこで剣道を通して皆さんの事を学び得ました。

特に自分の精神的なものや、礼儀は、深く学ぶことができたと思います。例えば、精神的なものというところが、三分間という短い時間ではありますが、集中して戦わなければならない剣道の試合をたくさん行うことで、集中力を磨くことができました。また、礼儀の面でいうと、「礼に始まり、礼に終わる」といわれる剣道です。だから、礼儀は先生や先輩にも特に注意されていたと思うし、すごく身に付いたと思います。

剣道は私を成長させ、日常生活でも、多くの場面で浸透していると思います。これからは根気よく続けていこうと思っております。そして、培った忍耐面、精神面を基本に高齢社会に役立てていこうと思っております。

有料老人ホーム 着工へ

篠ノ井地区にオープン予定の有料老人ホームの現在の進行状況をお知らせしたいと思います。9月26日に建設予定地地鎮祭が行われました。当法人からは、理事長や副理事長、プラネットからは社長など参加する中、滞りなく終えることができました。現在は建設予定地で基礎工事が行われていますが、

炭酸泉が再現できるように、大型温浴施設などでの採用が増えています。炭酸泉の特長としては、血行促進作用をはじめとした循環器系への効果により、疲労回復、高血圧、冷え性、肩こり、腰痛などに効果が期待できるとされています。

また有料老人ホームの正式名が決まりました。正式名称は「介護付有料老人ホーム コスモスプラネット篠ノ井」です。申し込みの受付及び入居までのスケジュールですが、申し込みの受付は12月中旬から、その後2月に入居に係る判定会議を行います。4月から順次入居となります。

詳しい事は開設準備室 電話026-1285-12654 担当(原山、最上、福澤)までお問い合わせください。



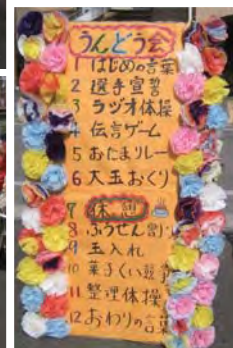
地鎮祭

基礎工事

文化女子大学
長野附属高校施設見学



グループホーム
コスモスさいなみ
秋の運動会



職場紹介

コスモス在宅支援部

ご自宅で介護を受けられている人、受けた人、等々のご支援を事業所を一つにまとめたのが『在宅支援部』です。

①「地域包括支援センターコスモス」は、市からの委託により平成19年1月開所しました。川中島・東北地区の皆さんの介護のことで困ったときの相談の窓口になっていきます。

例えば、「介護保険で何?」「自分は今、健康だけど知っておきたい」と思う方も結構ですのでお電話ください。

②「居宅介護支援事業所」は各サービス事業所をご紹介し、ご希望のサービス計画を作成する事業所です。

③「訪問看護ステーションコスモス」では、四名の看護師で現在24名のご利用者さんのお宅を訪問しています。またコスモスのグループホームへ週1回訪問し、健康チェックも行っていきます。現在利用者アンケートを実施中です。よりよい看護が提供できるよう検討していきたく思っています。

④「ヘルパーセッションコスモス」では、高齢者の皆様の在宅介護のお手伝いをという主旨のもと、介護保険と同時に開所になりました。常勤2名、非常勤12名で月平均50件程訪問しています。また、10月より有料のサービスも始め、より浴えるようそご利用者さんの希望に添えるよう努力していきたく思っています。

行事報告

コスモス長野

<10月行事・研修・ボランティア>

各フロア運動会開催
10/5 職員採用試験 (12月にも実施)
長野市レントゲン健診 (35名受診)
デイサービス開設
正式名称「コスモス長野デイサービスセンター」
30名定員

グループホームコスモス長野業務拡大
(認知症対応型通所介護)

日帰りの対象者をお預かり可能となりました
長野市内では初めです

研修会参加

全老健愛知大会 (師長・PT・介護主任各1名参加)
ターミナルの実際・全国抑制廃止研究会
ケアに生きるリハビリの視点・褥瘡懇話会
ノロウイルス・リハビリ研修会

<11月予定>

映画鑑賞 (2F・3F) 別館カラオケ
職員旅行 (京都)

<実習受け入れ>

介護労働安定センター (ヘルパー2級) 4名
文大2年生後期実習 2名
松本短大1年生 3名

コスモスさいなみ

<11月予定ボランティア>

毎週月曜日 カラオケ教室と民話の朗読
二人の塚田さんがそれぞれの得意分野で楽しみを提供してください

7日 (水) さわやかアンサンブル
13日 (火) わらべ歌
21日 (水) ドックセラピー
27日 (火) 夢カルテット
12月もほぼ同様に計画しています。

コスモス松川

☆デイサービス☆

<10月の行事>

1日 腹話術ボランティア
7日 ハーモニカボランティア
11日 誕生日会
30日 双葉保育園児との交流
2~8日ソバの花を見にドライブ

<11月の予定>

太鼓ボランティア
おかもち劇団ボランティア
双葉保育園児との交流
誕生日会

☆グループホーム☆

<10月の行事>

21日 松川ふれあい広場への参加
<11月の予定>
15日 松川高校福祉体験受け入れ
下旬 家族会

☆小規模☆

<10月の行事>

15日 腹話術ボランティア
25日 誕生日会
<11月の予定>
誕生日会

新デイサービス
始まる

コスモスの開設と同時に
行われていたデイケア部門
がこの10月1日、新たに介
護予防の担い手として、デ
イサービスを開設いたしま
した。正式名称は「コスモ
ス長野デイサービスセン
ター」です。もともと50名
定員のコスモス長野デイケ
アは20名、30名の2ヶ所で
運営されていましたが、変
わりゆく介護保険制度のも
とで、デイケアは40名、デ
イサービスは30名としまし
てスタートしました。

ご利用者の皆様は、すで
にデイケア・デイサービス
を選択され移行されていま
すが、現場の私たちにはと
ても大きな山を登り始めた
という感があります。これ
からますます問われる通
所部門ですが、ご利用者の
声にしっかりと耳を傾け、よ
り近い存在の支援を心がけ
たいと思う次第です。

新たなデイサービスに向けて
コスモス長野通所部門に
おいては、一般の通所リハ
ビリの他、医療度の高いク
リニックの事業所を併設し
様々なニーズに対応できる
「総合サービス」を展開して



きました。その中で、今回
デイサービスセンターでは
「介護予防」を専門とした、
通所サービスを行うことを
目的に、始めました。

今回目指す介護予防とは、
単に健康維持・運動指導で
はなく、生活環境や病状に
合わせた「総合的な健康指
導」も含めたサービス提供
を目指しています。事前の
訪問調査・定期的に実施す
る体力測定・生活調査を行
い、その人の状況確認・分析
又、在宅生活におけるリス
クの見極めに、より安全な
在宅生活が送れるようにと、具
体的な指導をし
ていきます。

生きがいの喪
失や、生活意欲
低下を予防する
ために、『楽し
みが持てる毎



これからの介護予防
サービスを多方面から
とらえ、多彩なデイサー
ビスセンターを目指し
てサービス提供してい
きたいと思えます。

コスモス長野
デイサービスセンター
管理者 宮島 慎

日』に変えていくことを目
標にしていきたいと考えて
おります。

具体的には、手芸や工芸、
音楽、レクリエーション、
外出活動を通じて、趣味の
活動・新たな仲間作りを支
援していくことで、生きが
いの発見になれる環境づく
りを提供できるのではない
かと考えています。機械等
を使用した介護予防サービ
スの提供ではなく、生活に
沿った場面での「新しい介
護予防・楽しい介護予防」
を目指していきたいと思っ
ております。

各職種によるチームでの
分析、個別プログラム、運
動指導、趣味活動の支援、
生活指導を行い、「自分らし
く生き生きとした生活」が
送れるように支援していき
たいと思えます。具体的
サービスとしては、運動機
能向上・口腔機能向上・栄
養改善を提供していきます。

このままでは、安全な
在宅生活を送ることは
難しいです。また、生活意
欲の低下や、生活意欲の
喪失を防ぐためには、

全国介護老人保健施設の
愛知大会に参加して
リハビリについての演題発表
コスモスさいなみ 理学療法士
高橋みどり

10月10日~12日の3日間、名古屋において大会が開かれました。作業療法士の牧内恵とともに、それぞれの演題を抱え参加

ボランティアさん紹介



アコーディオンの高橋さん

もう5~6年前から毎月2回コスモス長野で「コーヒー喫茶」のために、ボランティアの喫茶部とジョイントでアコーディオンを演奏してもらっています。

高橋さんは「ちりめんや」と地域で呼ばれる裕福な家庭で生まれ、小さい頃から楽器に触れて育ったそうです。戦後は「そよ風楽団」に所属して、地域のお祭りなどで演奏して大変な人気だったようです。当時を知る人からは「すらすらとした高橋さんが白いスーツで演奏する姿は、ステキで憧れのスターだった。」とのこと。

昔「手風琴」と言われる頃から演奏をしていて、今では大型のアコーディオンの扱いは大変となったそうですが、現在のア

コーデオンの高橋さん
「お茶のみサロン」に引っぱりだこです。どこに行っても高橋さんのファンは沢山います。高橋さんは「みんなに喜んでもらえるの嬉しいし、自分のためにやっているのです。」とおっしゃいます。お料理好きで愛妻家の高橋さん、これからも末永くよろしくお願いいたします。

「お茶のみサロン」に引っぱりだこです。どこに行っても高橋さんのファンは沢山います。高橋さんは「みんなに喜んでもらえるの嬉しいし、自分のためにやっているのです。」とおっしゃいます。お料理好きで愛妻家の高橋さん、これからも末永くよろしくお願いいたします。

ました。お天気にも恵まれ、広々とした会場で無事発表を終え、ホッとしています。私は、老健施設の認知リハビリ加算について、牧内はデイの認知症予防グループリハビリについて発表しました。各地の方言も飛び交い、全国での様々な取り組みを知る事ができ、刺激を受けました。参考となる意見も多く、今後に生かしていきたいです。